

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та  
природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**08-02-67М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
*«Академія масажу»*  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня,  
другого (магістерського) рівня  
усіх освітньо-професійних програм  
спеціальностей НУВГП денної та заочної форми навчання

Схвалено  
науково-методичною  
радою НУВГП  
Протокол № 6 від 16.12.2020 р.

Рівне – 2020

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Академія масажу» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та другого (магістерського) рівня для усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП денної і заочної форми навчання [Електронне видання] / Нестерчук Н. Є. – Рівне : НУВГП, 2020. – 15 с.

**Укладач:** Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Вчений секретар  
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© Нестерчук Н. Є. 2020  
© НУВГП, 2020

## Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	7
Лабораторна робота № 1. Історія розвитку масажу	7
Лабораторна робота № 2. Масаж спини	7
Лабораторна робота № 3. Масаж живота	8
Лабораторна робота № 4. Масаж грудної клітки	9
Лабораторна робота № 5. Масаж верхніх кінцівок	9
Лабораторна робота № 6. Масаж нижніх кінцівок	10
Лабораторна робота № 7. Традиційний тайський масаж	11
Лабораторна робота № 8. Тайський стретчинг масаж	11
Лабораторна робота № 9. Ток Сен масаж	12
Лабораторна робота № 10. Гуа Ша масаж	13
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	14
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	15

## ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Академія масажу» призначена для студентів різних напрямів та спеціальностей.

Масаж як науково-практична дисципліна має свою мету і чітко визначені зміст та завдання.

Мета навчальної дисципліни: ознайомити студентів із основами класичного масажу та східними методиками оздоровлення, як методу профілактики та лікування при різних нозологіях. Ознайомити студентів з різними східними техніками масажу, вивчити їх особливості та відмінності від класичного масажу.

Завдання навчальної дисципліни:

1. Методичні: проаналізувати існуючі методики масажу та визначити основні та додаткові прийоми масажу у системі оздоровчих заходів; засвоїти методику складання плану масажної процедури.

2. Пізнавальні: сформувати науково-обґрунтовані сучасні підходи до застосування різновидів масажу: у загальній системі оздоровлення; у сполученні зі східними методиками оздоровлення; ознайомитися з діагностичними можливостями Гуа Ша масажу; основні та додаткові прийоми масажу в сполученні з гідропроцедурами.

3. Практичні: навчити студентів застосовувати основні та додаткові прийоми масажу в оздоровчому масажі: на окремих ділянках тіла; у загальному, короткочасному, частковому, локальному масажі. Ознайомити з різними східними методиками масажу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни

Студенти повинні знати:

- короткі історичні відомості про масаж; школи масажу та їх основні відмінності; обладнання кабінету масажу; гігієнічні основи проведення процедури масажу; гігієнічні вимоги до пацієнта; гігієнічні вимоги до масажиста; засоби догляду за руками масажиста; основні змазувальні засоби; діагностичні ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; основні принципи масажу;

- показання і протипоказання до проведення масажу; фізіологічну дію масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому; загальні методичні вказівки до проведення масажу; способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; положення пацієнта і масажиста при проведенні масажу; кількість сеансів масажних процедур відповідно захворюванню;

- види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів класичного гігієнічного та лікувального масажу: погладження, розтирання, розминання, вібрація; техніку основних і допоміжних прийомів масажу; особливості та принципи спортивного і косметичного масажу; східні техніки масажу;

- методичні вказівки, показання та протипоказання до проведення загального масажу та масажу окремих частин тіла (голови, обличчя, шиї, кінцівок, грудей, живота, тулуба);

- методику проведення масажу при різних захворюваннях і ушкодженнях опорно-рухового апарату, шкіри, нервової, серцево-судинної, травної, дихальної, сечостатевої та ендокринної систем;

- особливості методик дитячого масажу; показання і протипоказання до масажу; методичні особливості масажу для дітей 1-го року та дітей 1-3 років життя; масаж при підвищеному або зниженому м'язовому тонусі.

Студенти повинні вміти:

- діагностувати ознаки захворювань з якими зустрічається масажист у своїй практиці; використовувати основні принципи масажу; дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу, до масажиста, до пацієнта; вміти доглядати за руками;

- володіти способами і прийомами обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; вміти вкладати пацієнта відповідно до методики і форми масажу; налагоджувати

психологічний зв'язок з пацієнтом; складати програму масажу; вести відповідну документацію;

- володіти видами і методиками проведення загальноприйнятих прийомів гігієнічного і лікувального масажу: погладжування, розтирання, розминання, вижимання, вібрації та визначати передбачену і непередбачену реакцію різних тканин; вміти вчасно усунути небажані реакції; застосовувати техніку основних і допоміжних прийомів масажу;

- вміти проводити сеанс як загального масажу так і масажу окремих частин тіла, дотримуючись відведеного належного масажного часу; володіти практичними прийомами і технікою апаратного масажу; проводити самомасаж різних частин тіла;

- застосовувати на практиці методики проведення масажу при різних захворюваннях і ушкодженнях опорно-рухового апарату, шкіри, нервової, серцево-судинної, травної, дихальної, сечостатевої та ендокринної систем;

- володіти технікою дитячого масажу відповідно до віку та показань і протипоказань.

У результаті виконання даних лабораторних робіт студенти повинні засвоїти основні поняття, які стосуються специфіки виконання масажу.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1. Академія масажу</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Історія розвитку масажу	2
2	<b>Тема 2.</b> Масаж спини	2
3	<b>Тема 3.</b> Масаж живота	2
4	<b>Тема 4.</b> Масаж грудної клітки	2
5	<b>Тема 5.</b> Масаж верхніх кінцівок	2
6	<b>Тема 6.</b> Масаж нижніх кінцівок	2
7	<b>Тема 7.</b> Традиційний тайський масаж	2
8	<b>Тема 8.</b> Тайський стретчинг масаж	2
9	<b>Тема 9.</b> Ток Сен масаж	2
10	<b>Тема 10.</b> Гуа Ша масаж	2
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>		<b>20</b>

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

#### Лабораторна робота №1

##### Історія розвитку масажу

**Мета:** опанувати необхідними знаннями щодо розвитку масажу.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з історією розвитку масажу.

##### Короткий огляд теми

З найдавніших часів масаж був частиною лікарського мистецтва. У Китаї його використовували для лікування ревматичних болів, вивихів, зняття втоми. Роблячи масаж, китайці розтирали руками все тіло, здавлюючи ніжно м'язи і виробляючи особливі посмикування в зчленуваннях.

У Стародавній Індії вперше з'єднали парові лазні з масажем. При масажі в лазні на розжарені залізні плити лили воду, яка, випаровуючись, проникала в шкіру. Коли тіло людини достатньо зволожувалося, його розтягували на підлозі, і двоє слуг, по одному з кожного боку, з різною силою стискали розслаблені м'язи кінцівок, а потім масажували живіт і груди. Після цього людину перевертали і робили масаж на задній поверхні тіла.

Як в Індії, так і в Китаї масаж виконувався священиками. Крім того, в цих країнах були створені школи, в яких навчали прийомам масажу. Робили примітивний масаж і в країнах Америки і Африки. Тубільці при багатьох хворобах застосовували найпростіші масажні прийоми. Відомий був масаж і в Давньому Єгипті, Абіссинії, Лівії, Нубії. У Єгипті масаж поєднували з впливом лазні. Розпарену людину розтирали, розтягували, м'яли, давили на всілякі лади. Масажували всі суглоби. Спочатку масажували людину спереду, а потім ззаду і з боків. Окремо масажували руки: їх згинали, розтягували різні суглоби всієї руки, потім кожного пальця окремо, потім переходили на передпліччя, плече, груди, спину, згинаючи їх у різні сторони.

##### Питання модульного контролю:

1. Які чинники сприяли розвитку масажу у країнах Стародавнього Світу?
2. Чим характерні грецький та римський періоди розвитку масажу?
3. Які причини призвели до занепаду масажу у період середньовіччя?
4. Які особливості розвитку масажу у період відродження в Європі?
5. За якими напрямками розвивався масаж в країнах Європи у кінці XIX – початку XX століття?

#### Лабораторна робота № 2

##### Масаж спини

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання масажу спини.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання масажу спини.

### **Короткий огляд теми**

Масаж спини. Положення пацієнта – лежачи на животі, руки вздовж тулуба, дещо зігнуті у ліктьових суглобах. Положення масажиста – стоячи на рівні кульшових суглобів пацієнта. Погладжування. Напрямок масажних рухів – від поперекової ділянки паралельно до остистих відростків хребта вгору через верхній край трапецієподібного м'яза до надключичних ямок. Після цього кисті повертаються у вихідне положення і, дещо відступивши від хребта, продовжують рухи до пахвових ділянок. Використовують поверхневе і глибоке площинне погладжування, гладження, охоплююче погладжування бічних поверхонь тулуба, зовнішніх країв найширших м'язів спини та трапецієподібного м'яза. Міжостисті та міжреброві проміжки масажують граблеподібним погладжуванням. Розтирання. Напрямок рухів може бути поздовжнім та поперечним. Розтирання при хребтових зон, трапецієподібного м'яза, найширших м'язів спини і лопаток виконують долонною поверхнею кисті, опорною частиною кисті, пальцями однієї чи двох рук прямолінійними чи спіралеподібними рухами. Спіралеподібне розтирання кінцями пальців і штрихування практикують в ділянках остистих відростків, гребенів клубових кісток, внутрішніх країв та нижніх кутів лопаток. Граблеподібно розтирають ребра, міжостисті та міжреброві проміжки. Розтирання ліктьовим краєм кисті застосовують на внутрішньому краї і нижніх кутах лопаток, для чого руку пацієнта закладають за спину. Розтирання спини можна виконувати пальцями зігнутими в кулак з обтяженням кисті іншою рукою, пилянням, струганням. На зовнішніх краях найширших м'язів спини та нижній частині трапецієподібного м'яза використовують прийом пересікання.

### **Питання модульного контролю:**

1. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі спини.
2. Яких рекомендацій дотримуються при масажі спини?
3. Які покази до призначення масажу спини?

## **Лабораторна робота № 3**

### **Масаж живота**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання масажу живота.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання масажу живота.

### **Короткий огляд теми.**

Масаж живота виконують в положенні пацієнта лежачи на спині, голова дещо піднята, руки вздовж тулуба, коліна зігнуті, під колінами валик. Масажист розміщується боком до кушетки на рівні кульшових суглобів пацієнта. Масаж живота складається з масажу передньої черевної стінки, органів черевної порожнини та нервових сплетень. Масаж передньої черевної стінки. Впливу піддають шкіру, підшкірну основу, фасції та м'язи передньої черевної стінки. Погладжування. Масаж починають з площинного поверхневого погладжування навколо пупка за годинникову стрілку фалангами 2-5 пальців правої руки з опорою на перший палець. Починати треба з легкого поверхневого погладжування, ледь торкаючись шкіри, це сприяє розслабленню м'язів живота. Далі проводять площинне погладжування долонею однієї або двох рук, масажуючи всю поверхню живота. Погладжування верхньої половини живота виконують від білої лінії живота в напрямку пахвових ямок, а нижньої – до пахвинних.



**Питання модульного контролю:**

1. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі живота.
2. Яких рекомендацій дотримуються при масажі живота?
3. Які показання до призначення масажу живота?

**Лабораторна робота № 4****Масаж грудної клітки**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання масажу грудної клітки.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання масажу грудної клітки.

**Короткий огляд теми**

Масаж грудної клітки. Положення пацієнта: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Положення масажиста: стоячи на рівні кульшових суглобів пацієнта. Погладжування. Напрямок масажних рухів – від поясної лінії і передньої серединної лінії до пахвових, підключичних лімфатичних вузлів. На передній поверхні використовують площинне погладжування, на бічній та в ділянці великих грудних м'язів – обхоплююче. Міжреброві проміжки масажують граблеподібним прийомом від груднини в напрямку до хребтового стовпа, реброві дуги погладжують опорною частиною кисті або пальцями у цьому ж напрямку. Розтирання. Розтирання великих грудних м'язів: у чоловіків – фалангами пальців, опорною частиною кисті чи ліктьовим краєм кисті спіралеподібно, пиляння двома руками за ходом м'язових волокон у напрямку до пахвової ділянки; у жінок – розтирання пальцями чи граблеподібне розтирання, штрихування місць прикріплення грудних м'язів, обминаючи груди. Розтирання пальцями чи опорною частиною кисті місць початку передніх зубчастих м'язів. Спіралеподібне розтирання пальцями груднини, ключиць, ребер. Граблеподібне розтирання, штрихування, пиляння міжребрових проміжків. Розтирання пальцями ребер у напрямку від груднини до хребта.

**Питання модульного контролю:**

1. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі грудної клітки?
2. Яких рекомендацій дотримуються при масажі грудної клітки?
3. Які показання до призначення масажу грудної клітки?

**Лабораторна робота № 5****Масаж верхніх кінцівок**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання масажу верхніх кінцівок.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання масажу верхніх кінцівок.

**Короткий огляд теми**

Масаж верхніх кінцівок Положення пацієнта – сидючи за масажним столиком чи лежачи. У положенні сидючи руці надають середнього фізіологічного положення (згинають в

ліктьовому суглобі на 110° відносно плеча). Після підготовчого масажу послідовно масажують пальці, п'ясток, зап'ясток, променево-зап'ястковий суглоб, передпліччя, ліктьовий суглоб, плече, плечовий суглоб, дельтоподібну ділянку. Підготовчий масаж. Положення хворого попереднє. Ліва рука масажиста фіксує руку пацієнта в положенні пронації. Площинне погладжування тильної поверхні пальців, п'ястка, зап'ястка. На передпліччі – безперервне охоплююче погладжування задньої поверхні, далі – безперервне охоплююче погладжування задньої поверхні плеча в напрямку до пахвової ямки. Кисть переводиться в положення супінації. Погладжування долонної поверхні пальців, п'ястка, зап'ястка опорною та тильною поверхнею кисті масажиста, на передпліччі – охоплююче безперервне погладжування передньої поверхні передпліччя і далі – плеча в напрямку до пахових лімфатичних вузлів. Глибоке охоплююче погладжування в цих же напрямках на всій поверхні вільної верхньої кінцівки. При проходженні руки над ліктьовим згином пальці продовжують утримувати контакт зі шкірою, а опорна частина кисті піднімається, втрачаючи контакт зі шкірою, і опускається знову на плечі. При необхідності досягнення відсмоктувального ефекту спочатку масажують плече, потім – передпліччя і кисть.

**Питання модульного контролю:**

1. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі верхніх кінцівок?
2. Яких рекомендацій дотримуються при масажі верхніх кінцівок?
3. Які показання до призначення масажу верхніх кінцівок?

## **Лабораторна робота № 6**

### **Масаж нижніх кінцівок**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання масажу нижніх кінцівок.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання масажу нижніх кінцівок.

**Короткий огляд теми**

Масаж нижніх кінцівок. Масаж нижніх кінцівок передбачає послідовний масаж стопи, починаючи з пальців, гомілковостопного суглоба, гомілки, колінного суглоба, стегна, кульшового суглоба, сідниць, нервових стовбурів. Напрямок масажних рухів – до підколінних та пахових лімфатичних вузлів. Масаж проводиться у вигляді загального масажу всієї кінцівки та її окремих сегментів. Положення хворого – лежачи, при масажі передніх відділів – лежачи на спині, під колінами валик, при масажі задніх відділів – лежачи на животі, під гомілковостопним суглобом валик. Масажист розміщується збоку від хворого, можна стояти або сидіти. Підготовчий масаж. Площинне погладжування долонною поверхнею кисті стопи, охоплююче погладжування двома руками, які рухаються паралельно до гомілки та стегна в напрямку до пахових лімфатичних вузлів. Виконується декілька разів. За цей час охоплюється вся поверхня кінцівки. Глибоке погладжування в цьому ж напрямку, площинне розтирання тильної та підошовної ділянок стопи, площинне та охоплююче розтирання двома руками, які рухаються назустріч одна одній, всієї поверхні гомілки та стегна. При необхідності досягнення відсмоктувального ефекту масажують спочатку стегно, потім – гомілку та стопу.

**Питання модульного контролю:**

1. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі нижніх кінцівок.
2. Яких рекомендацій дотримуються при масажі нижніх кінцівок?
3. Які показання до призначення масажу нижніх кінцівок?

## Лабораторна робота № 7

### Традиційний тайський масаж

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання традиційного тайського масажу.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання традиційного тайського масажу.

#### Короткий огляд теми

Як лікувальна система, традиційний тайський масаж (рис. 1) налічує 2500 років досвіду і практики, заснованих на йозі, буддистських духовних вправах і аюрведичній медицині. У тайському масажі здебільшого задіяні плавні розгойдування, глибокі розтягування і точковий масаж – все разом це сприяє відновленню всіх систем в організмі людини.



**Рис. 1.** Традиційний тайський масаж

#### Питання модульного контролю:

1. Опишіть послідовність застосування прийомів традиційного тайського масажу.
2. Яких рекомендацій дотримуються при виконанні традиційного тайського масажу?
3. Які показання до призначення традиційного тайського масажу?

## Лабораторна робота № 8

### Тайський стретчинг масаж

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання тайського стретчинг масажу.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання тайського стретчинг масажу.

#### Короткий огляд теми.

Тайський класичний масаж складається з декількох рівнів. Стретчинг це один з більш просунутих рівнів тайського масажу. Суть його полягає у виконанні комплексу спеціальних скруток і розтяжок. Саме стретчинг в тайському масажі можна порівняти з йогою, так як скрутки і розтяжки аналогічні асанам йоги.

Використання даних прийомів дозволяє розвинути гнучкість, а також зняти наявні блоки з різних областей організму, ще ефективніше вони діють в комплексі з базовими прийомами тайського масажу.

Для проведення тайського стретчинг масажу потрібно довірити своє тіло досвідченим рукам масажиста. Приблизно за дві години всі суглоби і м'язи отримують таку розминку, після яких можна відразу відчути збільшення їх рухливості, яка подарує тілу небувалу легкість, що дозволяє відчути нову молодість.

**Питання модульного контролю:**

1. Опишіть послідовність застосування прийомів тайського стретчинг масажу.
2. Яких рекомендацій дотримуються при виконанні тайського стретчинг масажу?
3. Які показання до призначення тайського стретчинг масажу?

## **Лабораторна робота № 9**

### **Ток Сен масаж**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання Ток Сен масажу.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання Ток Сен масажу.

**Короткий огляд теми.**

Масаж Ток Сен (Tok Sen Massage) відноситься до одного з найдавніших східних масажів. Цій масажній техніці вже більше 4000 років (за письмово непідтвердженими даними). За письмово підтвердженими даними дана техніка використовується в Таїланді вже близько 2500 років.

«Ток» означає «молоток», а «Сен» – лінії життєвої енергії, які протікають через все тіло. В підрозділі 1.3 ми розглядали лінії Сен Сіп, як основні лінії, які використовуються в системі тайської медицини. Оскільки Ток Сен – це техніка, яка зародилась і активно використовувалась саме в Таїланді, тому ці ж лінії є основними при масажі Ток Сен.

Молоток і паличка для простукування, зроблені з натурального дерева, яке передає природну енергетику дерева разом з глибинною вібрацією від ударів.

Цікаво, що на сході (Таїланд, Китай, Індія) дані лінії розглядаються комплексно:

1) Енергетичні лінії. Правильна техніка впливу на ці лінії допоможе підтримати баланс життєвої енергії тіла і розуму шляхом звільнення від блокувань і збільшення потоку енергії по цих лініях.

2) Фізіологічні лінії. Вібрація максимально добре проникає в м'язи і сприяє розслабленню глибоких м'язових шарів, а також поліпшенню рухливості і роботи суглобів.

Звукова вібрація додатково очищає канали і покращує психологічний стан.

У Таїланді ця унікальна практика впливу на біологічно-активні (акупунктурні) точки розвивалася так само, як голковколювання в Китаї.

Залежно від інтенсивності і сили масажу, Ток Сен можна робити як:

- релаксуючий (для розслаблення, задоволення і відпочинку)
- тонізуючий (для відновлення сил, зняття втоми)
- оздоровчий (для лікування і роботи з проблемними зонами)

Вплив вібрації і глибина проникнення при масажі Ток Сен унікальні і не мають аналогів.

**Питання модульного контролю:**

1. Опишіть послідовність застосування прийомів Ток Сен масажу.

2. Яких рекомендацій дотримуються при виконанні Ток Сен масажу?
3. Які показання до призначення Ток Сен масажу?

## **Лабораторна робота № 10**

### **Гуа Ша масаж**

**Мета:** опанувати необхідні навички виконання Гуа Ша масажу.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами виконання Гуа Ша масажу.

#### **Короткий огляд теми**

Масаж Гуа Ша – метод всебічного регулювання тілесного і духовного здоров'я людей, він має надзвичайно високу ефективність лікування так званого передхворобливого стану, хронічних захворювань, недуг, пов'язаних із сильним болем.

Історія масажу Гуа Ша сягає більш ніж двох тисяч років.

Вперше масаж Гуа Ша згадується в найдавнішій книзі «Коментарі до літописів Весни і Осені». Історики датують її 550 м до н.е. При проведенні розкопок даної епохи, серед знахідок були спеціальні камені для проведення подібного масажу, а також оброблені спеціальним чином шкребки.

Завдяки цьому Китай може похвалитися дуже високою, у порівнянні з іншими країнами, тривалістю життя свого народу – від 80 років і вище. Крім того, китайці можуть стати справжнім прикладом активної старості, адже до останніх днів їх життя відрізняється високою якістю і активністю.

Сама ж назва масажу – це комбінація двох слів.

«Гуа» перекладається як «рухи, що шкребуть і спрямовані в одну сторону», а «Ша» – «неправильне або погане». Тому «Гуа Ша» в перекладі означає «відскребити все неправильне і погане».

Масаж являє собою відмінний профілактичний засіб проти багатьох хвороб. Приміром, масаж комірцевої зони і голови має стимулюючий і відновний ефект, покращуючи венозний відтік крові, її мікроциркуляцію, а також підвищує загальний тонус.

Також масаж Гуа Ша, при проведенні процедури на голові, дозволяє позбутися від випадання волосся, а також головних болів. З метою профілактики можна проводити масаж без олійки, а також здійснювати вплив на шкіру голови через тканину або безпосередньо.

Подібні дії можуть бути самостійною процедурою або ж виконуватися між сеансами лікувального масажу.

#### **Питання модульного контролю:**

1. Опишіть послідовність застосування Гуа Ша масажу.
2. Яких рекомендацій дотримуються при виконанні Гуа Ша масажу?
3. Які показання до призначення Гуа Ша масажу?

### РОЗДІЛ 3 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** залік.

#### Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів із навчальної дисципліни оцінюють:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

#### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Модульний контроль	Сума
Змістовий модуль №1											
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	40	100

#### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою для заліку
90–100	зараховано
82-89	
74-81	
64-73	
60-63	не зараховано, з можливістю повторного складання
35-59	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
0-34	

### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бирюков А. А. Спортивний масаж : учебник для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2008. 576 с.
2. Ван Хайтан. Методика здоров'я китайського масажу Гуа-ша. К., 2009. С. 44-48.
3. Епифанов В. А. Массаж : учебное пособие. М. : ММСИ, 1997. 166 с.
4. Кам Ти Чоу. Китайский массаж. Москва : Экмос, 2005. 243 с.
5. Лисак Н. М. Гуа-ша. Теорія і практика традиційної китайської медицини : навч. посібник. Чернівці, 2011. 303 с.
6. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. Чернівці : Рута, 2007. 326 с.
7. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. Чернівці, 2007. С. 55-56.
8. Лікувальний масаж. Л. О. Вакуленко, Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко, П. П. Прилуцький. Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
9. Меркати М. Тайский массаж. Шаг за шагом по пути к исцелению. Москва : Флир-пресс, 2002. 264 с.
10. Мороз Л. А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк : ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.
11. Погосян М. М. Лечебный массаж : учебник. М. : Советский спорт, 2004. 568 с.
12. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. К. : ВСВ Медицина, 2010. 352.
13. Фокин В. Н. Полный курс массажа : учебное пособие. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. 512 с.

### **Допоміжна**

1. Алексюс А. К. Основы лечебного массажа : практ. руководство. Мн. : Беларусь, 2004. 320 с.
2. Васичкин В. И. Справочник по массажу. Л. : Медицина, 1990. 192 с.
3. Дубровский В. И. Лечебный массаж : учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2005. 464 с.
4. Куничев Л. А. Лечебный массаж : практ. руководство. К.: Вища школа, 1990. 228 с.